

Alone in Canada: 21 ways to make it better

Solo en Canadá: 21 Maneras para ayudarlo a sentirse mejor

*Una guía de autoayuda para recién
llegados que están solos en Canadá*

(Spanish Language)



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Centro colaborador de la Organización Panamericana de la Salud /
Organización Mundial de la Salud



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

Solo en Canadá: 21 Maneras para ayudarlo a sentirse mejor

*Una guía de autoayuda para recién
llegados que están solos en Canadá*

*Financiado por el Ministerio de Ciudadanía e Inmigración de Canadá
(Citizenship and Immigration Canada)*



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale
Centro para la Adicción y la Salud Mental
Una Organización Mundial de Salud Centro de Excelencia



Citizenship and Immigration Canada
Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

Solo en Canadá: 21 maneras de ayudarlo a sentirse mejor
Guía de autoayuda para recién llegados que están solos en Canadá

ISBN: 978-1-77052-807-9 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-807-9 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-809-3 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-810-9 (ePUB)

PZF35

Printed in Canada

© 2001, 2011 Centre for Addiction and Mental Health

Impreso en Canadá

© 2001, 2011 Centro para la Adicción y la Salud Mental

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio electrónico o mecánico incluida fotocopia o grabación, ni por ninguna información almacenada y sistema de extracción de información sin un permiso escrito de la compañía editorial—excepto por una cita breve (no más de 200 palabras) en una crítica o trabajo profesional.

Esta publicación puede estar disponible en otros formatos. Para obtener información sobre otros formatos o sobre otras publicaciones del CAMH, o para realizar un pedido, comuníquese con el Departamento de Ventas y Distribución:

Línea gratuita: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

Correo electrónico: publications@camh.net

Tienda en línea: <http://store.camh.net>

Sitio Web: www.camh.net

Esta guía fue elaborada por:

Desarrollo: Julia Greenbaum, CAMH

Editorial: Jacquelyn Waller-Vintar, CAMH

Diseño: Annie McFarlane, CAMH

Producción de impresión: Christine Harris, CAMH

Contenido

Agradecimientos	iv
Introducción	1
1. Viviendo en una cultura nueva	2
2. Haciéndose de amigos	6
3. Aprendiendo el Inglés canadiense	8
4. Ayúdese a usted mismo por medio de la ayuda que le brinda a los demás	10
5. Cocinando e intercambiando platos típicos	13
6. Escriba para usted mismo, amigos y familia	15
7. Celebrando días festivos	17
8. Aprendiendo las reglas no-establecidas de los modales Canadienses	19
9. Construyendo una identidad nueva	22
10. Encontrando novio o novia	25
11. Haga ejercicio para entretenerse y para su salud	28
12. Lidiando con el estrés	30
13. Pensando en el pasado, presente y futuro	33
14. Pidiendo ayuda cuando las cosas no están bien	35
15. Manejando su dinero	38
16. Disfrutando del tiempo	40
17. Fijando metas personales	42
18. Desarrollando una rutina	45
19. Lidiando con la discriminación	47
20. Su comunidad propia	50
21. Celebrando sus logros	52
Conclusión – donde buscar ayuda o más información	54

Agradecimientos

Muchas personas y organizaciones nos ayudaron a que este proyecto fuera un éxito. Les agradecemos por su tiempo, esfuerzo y por el ánimo que nos dieron. El financiamiento para este proyecto fue otorgado por The Ontario Administration of Settlement and Integration Services (OASIS), Citizenship and Immigration Canada. Nuestra Consultora de programa fue Catherine Babiuk.

El Centro para la Adicción y Salud Mental (Centre for Addiction and Mental Health, CAMH) administró el contrato con OASIS. El investigador principal fue el Dr. Morton Beiser. Co-investigadores fueron la Dr. Laura Simich, Rhonda Mauricette y la Dr. Chairmaine Williams.

El comité asesor de este proyecto se reunía una vez por mes para informarse de lo que estaba sucediendo y dar sus opiniones. Los miembros eran Paul Kwasi Kafele y Marta Marin, CAMH; Dr. Hung-Tat Lo, Hong Fook Mental Health Association; Dr. Clare Pain, Mount Sinai Hospital; Bhupinder Gill, Cross Cultural Consultant; Teresa Dremetsikas, Canadian Centre for Victims of Torture; Gillian Kranias, Ontario Self-Help Network; Drazana Cuvalo-Pedro, Self-Help Resource Centre; Paulina Maciulis, Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (OCASI); Christina De Sa, Consultora de Salud Comunitaria, y Wendy Kwong, City of Toronto Public Health Department.

Investigamos el contenido de este libro por medio de conversaciones con 60 inmigrantes y refugiados que están solos(as) en Canadá y que se han establecido en Ontario. Esto se hizo a través de entrevistas telefónicas y la participación en grupos de enfoque en Toronto, Kingston y St. Catherines. Nuestros agradecimientos al personal, voluntarios y participantes de las siguientes agencias que tomaron parte en esta investigación. Woodgreen

Community Centre, Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (OCASI), Elspeth Heyworth Centre for Women, Christ Embassy Church, COSTI, Eritrean Canadian Community Centre, Kingston y District Immigrant Services and St. John Settlement Services.

Este libro fue originalmente escrito en Inglés y traducido al Francés. Debido a las necesidades de idioma de los recién llegados, este libro fue entonces traducido al Árabe, Farsi, Mandarino, Chino, Somalí, Español, Tamul, y Urdu. Probamos la sensibilidad de estas traducciones por medio de grupos representando cada una de estas lenguas en las comunidades específicas. Le agradecemos a las siguientes personas por su ayuda con estas traducciones. Árabe-Laila Bondugjie y Maha Bustami del Arab Community Centre of Toronto, Farsi-Amir Imani, Fereshteh Molavi y el Iranian Community Association of Ontario, Mandarino/Chino-Kwok Fung y Xiaolei Wu, Español-Carolina Pizarro, Marta Orellana y Quaker Committee for Refugees, Somali-Faduma Alim, Mohamed Ismail Kahin y Somali Immigrant Aid Organization, Tamul-Parvathy Kanthasamy of Vasantham/ Tamil Senior Wellness Centre, Urdu-Farrukh Saleem, Munir Samsi y el Council of Agencies Serving South Asians (CASSA).

Jacqueline L. Scott coordinó el proyecto y escribió el libro. Este libro fue producido por el diseño de CAMH, su equipo editorial y de producción y Philip Sung Design Associates Inc. Laura Wallace dibujó las ilustraciones.

Para esta edición actualizada 2011 de *Solo en Canadá: 21 maneras para ayudarlo a sentirse mejor*, quisiéramos agradecer a varias personas, entre ellas, Stella Rahman, coordinadora de servicios de interpretación cultural de CAMH, por coordinar los servicios de traducción de la mayoría de los 21 idiomas; Angela Martella, asesora del programa de CAMH, por coordinar grupos de debate en las comunidades, y a los distintos organismos y a su personal, así como a sus nuevos clientes, por ayudarnos a realizar satisfactoriamente las traducciones de este libro.

Introducción

Usted es un recién llegado a Canadá. Quizás ha venido en busca de una vida mejor, o para escapar de la guerra o la persecución en su país de origen. Vino aquí solo, sin familiares o amigos que lo ayuden. Sin importar la razón por la cual haya venido, debe adaptarse a una sociedad nueva y extraña. Algunos días son buenos. Otros son malos. Algunas veces incluso hasta se pregunta por qué vino a este país. Estos sentimientos son normales. A medida que pase el tiempo, probablemente va a tener más días buenos que malos y comenzará a sentirse más a gusto y adaptado en su nuevo hogar.

En este libro encontrará sugerencias que lo podrán ayudar a llegar a esos días buenos lo más pronto posible. Estas “21 maneras para ayudarlo a sentirse mejor” comparten las experiencias de personas igual que usted. Cada capítulo en este libro comienza con un comentario de un recién llegado. Después leerá sobre un problema que mucha gente enfrenta cuando está aprendiendo a vivir en una cultura nueva. Cada capítulo termina con algunos consejos prácticos o ejercicios que podrían ayudarlo a resolver problemas y a mantenerse mental y físicamente saludable.

No tiene que leer todo este libro de una sola vez. Léalo cuando esté viajando o cuando comience a sentirse solo.

Viviendo en una cultura nueva

“Las primeras dos semanas estaba muy entusiasmado. Todo era nuevo. Después me di cuenta de que no era fácil encontrar trabajo. Fue muy difícil.”

Chatura de Sri Lanka

El choque cultural es el estrés causado cuando se comienza a vivir en una cultura nueva. Es una parte normal de la adaptación, o tener que acostumbrarse a comidas nuevas, el idioma, las costumbres, la gente y las nuevas actividades. El choque cultural puede afectar la manera en que piensa y la manera que se siente emocional y físicamente. Por ejemplo, puede ser que se sienta irritado, triste o enojado. Puede ser que hasta sienta que no puede confiar en nadie, o que no está a gusto o echa de menos todo lo que dejó atrás. Incluso es posible que sufra dolores de cabeza o dolores de estómago y que se canse fácilmente.

Muchos recién llegados sufren un choque cultural. No hay mucho que se pueda hacer para evitarlo pero hay maneras de lidiar con él. Lo primero es reconocer que está sufriendo un choque cultural y saber que no es nada de lo cual deba estar avergonzado. Es una reacción normal a todo lo extraño que lo rodea.

Su experiencia con el choque cultural cambiará a medida que se vaya adaptando a vivir en Canadá. El choque cultural ocurre en un círculo de varias etapas, las cuales es posible que atravesie más de una vez. Con el tiempo comenzará a sentirse más en casa. Su experiencia con el choque cultural puede incluir:

Entusiasmo: Cuando usted recién llega, puede ser que esté contento de estar viviendo en Canadá y de las aventuras que se avecinan. Todo se ve maravilloso y perfecto. Puede ser que esté ocupado buscando un lugar donde vivir, buscando trabajo y tratando de hacer amigos. Este período de entusiasmo puede durar de un día a unos cuantos meses. Lamentablemente, se desvanecerá con el tiempo.

Enojo y tristeza: Después de haber estado en Canadá por un tiempo, es posible que encuentre que las cosas no son tan fáciles como usted esperaba. Probablemente, tenga que esperar un permiso de trabajo, esperar una audiencia de refugio o esperar para entrar a clases de inglés. Es posible que la educación y las habilidades que adquirió en su país no tengan el mismo valor aquí. Al buscar trabajo, es posible que le digan que no tiene la “experiencia canadiense”.

En esta situación, es natural sentirse enojado y frustrado. Incluso es posible que se pregunte si el haber venido a Canadá fue la decisión adecuada.

Hablar y escuchar inglés todo el día le hará sentir un gran cansancio. Incluso si el inglés es su lengua materna, es posible que tenga que concentrarse para entender el acento canadiense. Esto puede ser agotador, como lo puede ser el que tenga que repetir lo que dice varias veces para que otros puedan entender su acento. Puede ser que sienta tristeza al recordar su vida, amigos y familia en su país.

Al esforzarse para hacerle frente a todo esto, es posible que tenga menos energía y tolerancia de lo normal. Tal vez tenga problemas para comer y dormir. Puede ser que le sea más difícil estar activo y pasar tiempo con gente. Es importante recordar que lo que usted está pasando es normal.

Sentirse más adaptado: Finalmente, el enojo y la tristeza también desaparecerán. Comenzará a sentirse más adaptado a medida que aprenda más sobre la cultura canadiense y también a medida que se acostumbre a la comida, el tiempo y el idioma. Comenzará a entender mejor las cosas que antes lo confundían o lo lastimaban.

Viviendo entre dos culturas: Toma tiempo llegar a acostumbrarse a una cultura nueva. Puede ser que pasen años antes de que pueda sentir que Canadá es su hogar. Es posible que sienta que, aunque está contento aquí, la vida aún es difícil. En algunas situaciones, puede que todavía exista un conflicto entre los valores de su cultura y los valores de la cultura canadiense. En ocasiones hasta se preguntará adónde realmente pertenece. Esto también es normal. Para algunas personas, el proceso de adaptación es más fácil, pero para otras, el proceso puede tomar más tiempo. El choque cultural puede desaparecer rápidamente o puede regresar una y otra vez, pero no dura para siempre.

EJERCICIO

Aquí hay un ejercicio que podría ayudarlo al entender sus sentimientos con respecto al choque cultural.

1. En Canadá, su nuevo hogar, ¿cuál de las siguientes emociones siente más: entusiasmo, tristeza, enojo o alegría?

2. ¿Qué personas, cosas o experiencias han hecho que se sintiera como un extraño en su nuevo hogar?

3. ¿Qué personas, cosas o experiencias han hecho que se sintiera a gusto en su nuevo hogar?

4. ¿Hay algo que usted mismo pueda hacer para sentirse mejor?

Hacer amigos

“Es muy difícil para mí quedarme aquí ya que mi familia y amigos están todos en mi país. Aquí necesito comenzar una vida nueva y elegir nuevos amigos. No es tan fácil para mí crear esa vida nueva.”

Verónica de Venezuela

Venir a Canadá significa dejar a la gente y las cosas que le son familiares en su país. Esto incluye su familia y amigos, la comida, la rutina y su lugar en la comunidad. En Canadá, hay que comenzar de nuevo, hacer amigos y construir una vida nueva.

A medida que va construyendo su vida en Canadá, es natural que se sienta enojado, triste y confundido. No hay caras conocidas o lugares donde ir. No es fácil hacer amigos; los canadienses siempre parecen estar muy ocupados. Y cuando finalmente conoce gente, sucede que las ideas que tienen sobre su vida o su país no son las más acertadas. Es posible que todo esto le produzca cansancio y frustración.

No se dé por vencido.

Usted puede hacer nuevos amigos en Canadá, y así será. Esto toma tiempo. Es más fácil hacer amigos con otros recién llegados debido a que con ellos se comparten las mismas experiencias de vivir en una cultura nueva. Farat, un refugiado de Turquía dijo: “Por causa del idioma, me fue difícil encontrar nuevos amigos pero cuando fui a la escuela a estudiar inglés, se me hizo más fácil. Hice muchos amigos en el gimnasio y cuando me

puse a realizar trabajo voluntario. Ahora estoy mejorando mi inglés al practicarlo con mis amigos”.

También recuerde que la mayoría de nosotros hicimos amigos cuando éramos más jóvenes. Hacer amigos cuando uno es más adulto es más difícil. Los adultos tienen más obligaciones y están ocupados con su trabajo y familia. Por lo tanto, tienen menos tiempo y energía para hacer nuevos amigos.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Aquí tiene una lista de lugares donde los recién llegados pueden encontrar nuevos amigos:

- clases de inglés o francés
- iglesia, mezquita, templo y otros lugares religiosos o espirituales
- organizaciones voluntarias
- clubes deportivos o clases de ejercicio en centros comunitarios
- biblioteca local
- centro comunitario o agencia que ofrece servicio de asentamiento al inmigrante
- en un grupo de autoayuda donde las personas hablen inglés u otros idiomas. Las personas en grupos de autoayuda se juntan para debatir problemas en común y para tratar de resolverlos.

Aprender el inglés canadiense

“Al principio, muchos de nosotros no hablamos buen inglés. Aquí el inglés es muy importante porque te tienes que comunicar con la gente en inglés cuando necesitas algo o tienes algún problema. Es por eso que por los últimos 11 meses he estado tomando clases de inglés.”

Shao-Hui de China

Como un inmigrante que está solo, una de sus primeras prioridades es aprender inglés. La sociedad se le abrirá cuando logre hablar el idioma. Su nivel de inglés afecta los trabajos que pueda conseguir y la oportunidad para continuar con su educación.

No es fácil aprender un idioma nuevo. En su lengua materna usted puede intercambiar opiniones y contar chistes, pero en inglés, es más difícil contarle a la gente lo que está pensando o sintiendo. Esto puede ser frustrante. Es posible que se ponga nervioso al tener que hablar con otra gente. Le asusta que puedan pensar que usted es estúpido.

Es normal sentirse de esta manera cuando está aprendiendo un idioma nuevo. A lo mejor lo tranquilice saber que muchas personas nacidas en este país también cometen errores con su inglés. A medida que pase el tiempo llegará a sentirse más a gusto con el inglés y puede ser que incluso ¡lo hable y escriba mejor que los nacidos aquí! Muchos recién llegados van

al programa llamado “Language Instruction for Newcomer to Canada (LINC)” para aprender inglés. Es muy posible que aquí también logre hacer nuevos amigos.

Puede ser que usted sea un recién llegado que tiene el inglés como primera lengua. Sin embargo, lo habla con acento o en un dialecto que es diferente al inglés canadiense. Puede ser que ciertas palabras o términos que usted usa en su país tengan un significado diferente aquí – lo suficientemente diferente como para causar confusión. Es posible que esto haga más difícil para otros poder comprender lo que usted está diciendo y para usted entenderles a ellos. Para usted esto puede ser muy frustrante.

Dese la oportunidad de cometer errores a medida que va aprendiendo el inglés o mientras se acostumbra al acento canadiense. La mayoría de la gente entiende que aprender un idioma nuevo toma tiempo. Admirarán su esfuerzo. Trate de aceptar o reírse de sus errores y los malentendidos que puedan ocurrir. No trate de corregir cada error a cada momento – sea más gentil con usted mismo.



Ayudarse a uno mismo ayudando a los demás

“Cuando una se queda en casa y no tiene nada que hacer y no tiene ningún plan, comienza a sentirse deprimida. Se siente como un animal en el zoológico: comiendo sola y sin hacer nada. Es por eso que comencé a hacer trabajo voluntario. Me hace sentir mejor. Ahora tengo algo que hacer y puedo planear mi día y mi semana.”

Selina de Colombia

Ayudar a la gente en la comunidad es una buena manera de sentirse mejor consigo mismo y su situación. A través del trabajo voluntario, usted puede compartir su tiempo, habilidades y conocimientos con otros. Mucha gente hace trabajo voluntario en Canadá. Aunque no sea remunerado, es posible que conozca gente que lo ayude a encontrar trabajo o hacer amigos. El trabajo voluntario le da a los recién llegados la “experiencia canadiense” que los empleadores buscan cuando contratan nuevos empleados. Usted puede usar la agencia donde hace trabajo voluntario como referencia cuando busque trabajo remunerado.

Hay una variedad de puestos voluntarios disponibles. Puede hacer trabajo voluntario en una agencia que ayude a la gente de su propia comunidad. Esto podría ayudarle a disminuir el estrés que le produce el estar viviendo en una cultura nueva. También puede hacer trabajo voluntario en una agencia que ayude a todas las comunidades. En este caso, podrá usar su inglés y compartir su cultura con otra gente.

Asegúrese que su trabajo voluntario sea algo que le agrade. Por ejemplo, si le gusta estar con ancianos, puede hacer trabajo voluntario visitándolos en el hospital, llevándoles la comida a los que viven en sus casas o conversar o leerles a los que viven en hogares para ancianos.

Algunas personas pueden hacer trabajo voluntario todos los días mientras que otras pueden solamente unas cuantas horas al mes. Sea realista acerca de cuánto tiempo puede ocupar haciendo trabajo voluntario y también por cuánto tiempo lo quiere hacer. Las agencias comunitarias que buscan voluntarios a menudo ponen anuncios en diarios locales. También puede encontrar trabajos voluntarios revisando la lista de servicios comunitarios en la biblioteca o en el sitio de web de la biblioteca. También puede llamar directamente a la agencia donde está interesado en hacer trabajo voluntario.

EJERCICIO

Es posible que este ejercicio le ayude a pensar en el trabajo voluntario de su interés

1. Haga una lista de tres razones por las cuales le gustaría hacer trabajo voluntario.

2. Haga una lista de tres cosas que le gustaría hacer como voluntario.

Por ejemplo: organizar eventos, ayudar a los niños o cocinar.

3. Haga una lista de tres lugares donde le gustaría hacer trabajo voluntario.

Por ejemplo: la iglesia, un hospital o el teatro.

4. Haga una lista de tres tipos de gente con las cuales le gustaría trabajar.

Por ejemplo: niños, mujeres o prisioneros.

Cocinar e intercambiar platos típicos

*“Estoy solo así es que cocino solo para mí.
Me siento amargado ya que no estoy
acostumbrado a esto. Es muy difícil.”*

Manoor de Irán

Comida casera...Puede ser que extrañe los olores y los gustos familiares de la comida de su país. Comer comida que no conoce y que no disfruta puede aumentar el estrés que le causa estar viviendo en una cultura nueva. Algunos recién llegados ya saben cocinar. Es posible que para otros venir a Canadá signifique tener que aprender a cocinar para ellos mismos. ¡Un brasileño recién llegado se unió más a su madre cuando la llamaba cada semana para preguntarle como hacer su cena!

Canadá es una sociedad multicultural. En ciudades medianas y grandes usted puede encontrar comidas de todo el mundo. En ciudades pequeñas tendrá que hacer viajes especiales a la ciudad más cercana para conseguir lo que quiere, o tendrá que encargarlo por Internet o por teléfono.

Si no esta seguro de cómo preparar algo, pídale a sus amigos y familiares que le envíen libros de cocina o recetas de comida de su país. También su biblioteca local puede que tenga libros de cocina étnica en inglés y en otros idiomas. Internet también es una buena fuente de recetas.

Las comidas rápidas, como las hamburguesas, las pizzas y la comida chatarra como las papas fritas o los nachos, pueden ser rápidas y fáciles de obtener,

pero las comidas preparadas en casa son mejores para su salud. Comer comida sana le ayudará a sentirse mejor y le dará más fuerzas para lidiar con la tensión mental y física de estar viviendo en una cultura nueva. También ahorrará dinero si cocina usted mismo. La comida rápida y la comida chatarra son mucho más caras.

Invite a sus amigos a su casa a compartir una comida que usted haya cocinado. También puede pedirles que vengan a un “intercambio de platos típicos”. Esta es una ocasión en la cual cada uno cocina y trae un plato que comparten entre todos. Es una manera entretenida de conocer la comida de otros países. No se preocupe si su comida no es perfecta, con la práctica mejorará.



Escribiendo para uno mismo y a los amigos y familia

“Es buena idea escribirle a los amigos en su país, contándoles tus sentimientos. Al menos ellos te entienden porque te conocen. Yo comienzo usualmente escribiendo una página y termino escribiendo 10 ya que hay tantas cosas que contar. ¡A veces siento que podría escribir un libro!”

Uche de Nigeria

Una recién llegada descubrió que escribir cartas le ayudaba a sentirse menos sola en Canadá. Otro recién llegado escribió cartas pero nunca las envió. No quería preocupar a su familia contándoles sobre las dificultades que estaba pasando aquí. Sin embargo, escribir las cartas lo ayudaba a sentirse mejor. Otros recién llegados se conectaron a Internet con “grupos de plática” donde intercambiaron ideas y consejos prácticos para formar una nueva vida en una nueva tierra.

Algunos recién llegados escriben un diario. Si intenta hacer esto, dedique tiempo para escribir todos los días. No importa lo que escriba ni por cuanto tiempo. Lo importante es que comience. Los diarios capturan la riqueza de su vida, el dolor y el placer, las decisiones que toma o las que se ve forzado a tomar. A medida que piense en lo que va a escribir, es posible que se dé cuenta de que sus sentimientos sobre su vida nueva están empezando a cambiar. Es posible que encuentre que la escritura lo ayuda a descubrir soluciones a algunos de sus problemas.

Si decide escribir un diario, comience por comprarse un cuaderno para usarlo solamente con este propósito. No tiene que ser caro. Le será más fácil escribir si fija una rutina durante el día. Algunas personas escriben a la misma hora todos los días, por ejemplo temprano en la mañana o después de la cena.

EJERCICIO

Para comenzar su diario, elija y complete una de las siguientes oraciones:

- Vine a Canadá porque...
- Me siento muy feliz cuando...
- Cuando pienso en mi país, la cosa que extraño más es...
- Tengo miedo de...
- Para este tiempo el próximo año quiero...
- El año pasado Yo...
- Me gusta Canadá porque...
- Estoy orgulloso de...
- Mis viejos amigos me estiman porque...
- Mis amigos nuevos me estiman porque...

Celebrar días festivos

“El primer Año Nuevo estuve sola todo el día. No conocía a nadie. ¿Sabes lo que hice todo el día? Lloré. Este Año Nuevo estuvo mejor. Mis amigos y yo hicimos una fiesta y compramos regalos para cada uno. Conversamos y comimos mucho. Incluso bailamos. Aun así lloré – pero esta vez fue porque estaba contenta.”

Chikako de Japón

Haga planes con anticipación para no pasar solo los días festivos religiosos y culturales. En Canadá, la mayoría de la gente celebra la Navidad, Año Nuevo y el Día de Gracias con sus familiares o amigos. Los canadienses que viven solos o lejos hacen viajes especiales para estar con sus familias en estos días.

Aunque usted no celebre estos días festivos, es muy posible que le sea difícil estar contento cuando las personas a su alrededor hablan de los buenos momentos que esperan pasar con sus familias. Es posible que durante estos días se sienta aun más triste de lo habitual.

Es posible que usted también quiera celebrar sus propios eventos culturales y religiosos como Ramadán, Diwali o el Año Nuevo Chino. Puede invitar a sus amigos a un intercambio de platos típicos en su casa. También se pueden encontrar en un restaurante o cafetería para celebrar.

Si no puede disfrutar estos días festivos con sus amigos, pero aun así quiere estar con gente, podría ofrecer su ayuda voluntaria en un hospital, en hogares de ancianos o en casas de refugio para los que no tienen hogar. Aquí no estará solo y de seguro encontrará personas que apreciarán su compañía.



Aprender las reglas no-establecidas de los modales canadienses

“Tenía tanta vergüenza. Me estoy poniendo rojo de solo hablar sobre esto. Nunca había usado un cuchillo y un tenedor en mi vida. En China usamos palillos para todo. Pero en el avión tuve que usar un cuchillo y un tenedor y no sabía cómo. Incluso ahora me siento incómodo comiendo con mis amigos canadienses. Me da miedo que se rían de mis modales de mesa.”

Zhang de China

Cada cultura tiene reglas sobre los modales y el buen comportamiento. Muchas de estas reglas no están escritas en ninguna parte, ya que se aprenden a una edad temprana y todos las dan por hecho. Venir a Canadá significa tener que aprender las reglas canadienses de los buenos modales y el comportamiento. Por medio de las reacciones negativas de las personas usted sabrá que ha roto una de estas reglas. Es posible que usted considere que su comportamiento normal – por ejemplo a la hora de la cena – sea extraño para los canadienses. O puede ser al revés. ¡Es posible que encuentre que ciertas cosas que los canadienses dicen y hacen son muy groseras!

Las reglas no establecidas afectan todo, incluida la amistad, los noviazgos y las relaciones con colegas de trabajo y supervisores. Cuando venga a Canadá, hay unos cuantos libros en los que usted podrá encontrar ayuda sobre este tema; tiene que aprender las reglas canadienses a través de la experiencia. Esta es otra cosa que puede añadir a su estrés y confusión.

Wagner, un recién llegado de Argentina, se dio cuenta de estas reglas no establecidas: “Nunca puede llegar tarde, siempre a tiempo. Siempre debe mirar a su jefe cuando esté hablando con él. Si evita su mirada, puede pensar que algo está mal. Debe referirse a una mujer adulta como una “mujer”. Si la llama “niña”, ella puede pensar que usted la está insultando.

Cuando sienta que ha roto una regla no establecida, lo primero que debe hacer es reconocerlo. En vez de sentirse enojado o avergonzado, pregúntele a la persona sobre esa regla y qué es lo que esperaba de usted. Es más fácil reírse de sí mismo y de la situación. Esto ayudará a reducir la tensión. Es una cosa más que hay que aprender mientras se adapta a la vida en este lugar.

EJERCICIO

Este ejercicio lo ayudará a identificar algunas reglas no establecidas.

Nombre tres situaciones en las cuales usted haya sentido que rompió una regla canadiense no establecida. En cada una escriba qué pasó, qué sintió y cómo lidió con ello. Hable sobre estas situaciones con un amigo o con alguien en su clase de inglés y trate de identificar las reglas no establecidas.

Situación 1:

Situación 2:

Situación 3:

Construir una identidad nueva

“Era abogada en mi país y tenía una buena vida. Vivíamos en una casa grande, con sirvientes que ayudaban con los niños y con el trabajo de la casa. Tenía mi propio Mercedes. Ahora en Canadá vivimos en un apartamento malo y manejo un auto de segunda mano. El único trabajo que puedo conseguir es como consejera en una casa de refugio para mujeres. Nadie me cree cuando les digo que solía ser abogada,”

Esi de Ghana

La inmigración puede darle un nuevo comienzo en la vida. Esto puede ser positivo o negativo. En el lado positivo, hay partes de su identidad que se quedan con usted, sin importar en qué parte del mundo viva. En el lado negativo, muchas cosas que lo hicieron sentir completo ya no existen y tienen que ser remplazadas por otra cosa.

Hay recién llegados que logran encontrar un balance entre sus dos identidades: la antigua y la nueva. Esto toma tiempo. Es importante guardar las cualidades que usted valora de su identidad antigua mientras va abriéndose a los desafíos que lo ayudarán a formar una nueva identidad. Este proceso puede continuar por el resto de su vida.

Como un recién llegado dijo: “en mi país no había trabajo ni esperanza para mí. Aquí todavía estoy luchando pero me siento mejor. Tengo más confianza porque me siento seguro. Ya me acostumbré a estar solo y me gusta. Mi familia en Turquía no entiende esto. Piensan que algo anda mal.”

Cuando usted vaya de visita a su país, es posible que sienta que usted ha cambiado, e incluso que no se sienta a gusto. De regreso en Canadá es posible que también se sienta perdido. Está suspendido entre dos mundos. Esto puede ser doloroso. Es también una etapa normal de adaptación a la vida en un país nuevo.

EJERCICIO

Este ejercicio lo puede ayudar a ver las conexiones entre sus dos identidades, la antigua y la nueva.

1. 5 cosas sobre mí, sin importa donde viva, que no quiero cambiar son:

2. Desde que vine a Canadá; 3 cosas sobre mí que han cambiado son:

3. 3 conexiones entre mi identidad antigua y mi identidad nueva son:

Encontrar novia o novio

“Las prioridades, por supuesto, son aprender inglés, mejorar mi educación y mirar hacia el futuro. Todos necesitamos dinero y un buen trabajo, pero emocionalmente también necesitas a alguien. Mi novio es canadiense...”

Erica de Venezuela

En la vida, la mayoría de nosotros necesita algún tipo de relación íntima. Es posible que algunas personas ignoren estos sentimientos hasta que sienten que están más establecidas en Canadá. Para otros, esperar todo ese tiempo simplemente contribuye a su aislamiento y soledad.

Probablemente, venir a Canadá signifique tener que acostumbrarse a salir con alguien en una cita – algo que usted no hubiera hecho en su país de origen. Puede ser que salir con alguien en una cita le resulte incómodo y le cause temor. Por ejemplo, en Canadá hay más igualdad entre la mujer y el hombre que en otros países o culturas. No es extraño que una mujer le pida a un hombre que salgan juntos. En la cita, es normal que ella pague la mitad de la cuenta. Estas diferencias en la cultura y entre el género femenino y masculino pueden causar estrés al comienzo de una relación. No se dé por vencido. Si la persona está interesada en desarrollar una amistad más íntima con usted, ambos encontrarán la manera de sobrepasar los obstáculos.

Galeb, un recién llegado de Irak, tiene otro punto de vista: “El fin de semana voy a un bar. La mayoría de las personas son canadienses. Soy buen mozo, me pongo buena ropa y mi inglés es bueno. Me puedo comunicar. Encuentro una chica y bailo con ella. Después de un rato algo sucede, yo creo que es porque soy inmigrante. La gente no conoce mi personalidad, otras veces piensan que quizás no tengo un auto ni mucho dinero en mis bolsillos. Así es que las chicas no quieren seguir bailando conmigo. Sin embargo, hace ya 11 meses conocí una mujer quien es ahora mi novia. Muchas personas no tienen una oportunidad así”.

Es posible que piense que hay más libertad sexual en este país que en el suyo. Incluso que hay más aceptación hacia las relaciones del mismo sexo. Algunos recién llegados encuentran esto difícil ya que va en contra de sus valores culturales y religiosos. Otros consideran que esta libertad es más acogedora y más segura que el estándar sexual que dejaron atrás.

Mucha gente siente que hablar de sexo es vergonzoso. Algunos prefieren no hablar para nada del tema. Pero a medida que su relación se desarrolla y antes de que comience a tener una relación íntima con su pareja, es importante hablar sobre el sexo seguro y el uso de anticonceptivos. De esta manera se puede proteger usted y a su pareja de embarazos no planificados o enfermedades transmitidas sexualmente.

También necesita hablar acerca de lo que usted espera de la relación y de lo que puede hacer para asegurarse de que disfruten el tiempo juntos – como amigos y como amantes.

EJERCICIO

1. ¿Qué le parece la idea de salir con alguien en Canadá en comparación con salir con alguien en su país de origen?

2. En su país, ¿cómo conoció a sus amigos más cercanos?

3. ¿Piensa buscar una novia o un novio en Canadá? ¿Cómo?

Hacer ejercicio por diversión y para la salud

“Corro bastante. Cuando tengo un problema, pienso en él mientras corro. Cuando estoy triste o contenta, salgo a correr. Solía hacer esto en mi país y lo hago aquí también. Me gusta correr.”

Irina de Rusia

Mantener un buen estado físico lo ayudará a verse bien, sentirse bien y tener más energía. Si no cuida su cuerpo, no se alimenta con comida sana, no hace ejercicio y no duerme lo necesario, su estado de ánimo estará decaído y se sentirá muy cansado. Es posible que incluso se le haga aun más difícil lidiar con el hecho de estar viviendo en una sociedad nueva.

El ejercicio es una de las mejores maneras de hacer que la mente y el cuerpo se sientan bien. Busque una actividad física que lo entretenga y que pueda llegar a ser parte de su vida. Quizás pueda continuar practicando el deporte que le gustaba en su país. Muchos centros comunitarios y asociaciones étnicas tienen actividades deportivas y salas de ejercicio para la gente del vecindario. Incluso puede poner un anuncio diciendo que quiere conocer a personas que estén interesadas en su deporte. Puede poner el anuncio en la biblioteca, en un centro comunitario, en el supermercado o en un centro religioso.

Caminar es uno de los mejores ejercicios – todo lo que necesita son zapatos cómodos y un lugar donde ir. Puede caminar solo o quizás se sienta más a gusto caminando con un amigo. Cuando el tiempo no está muy bueno, mucha gente camina adentro de los centros comerciales.

La natación es otro buen ejercicio. En muchos centros comunitarios y recreativos, nadar es gratis o cuesta muy poco.



Lidiar con el estrés

“Yo prefiero quedarme en una ciudad pequeña como St. Catherines porque cuando traté de vivir en Toronto lo encontré demasiado estresante. Si me quedaba ahí, sabía que me sentiría deprimido o enfermo. Había mucha gente y demasiados inmigrantes con problemas. Se necesita ser fuerte para vivir en una ciudad grande. St. Catherines es mejor para mí. Es más fácil hacer amigos aquí que en Toronto.”

Vlad de Rumania

El estrés es la tensión física, emocional y mental que se siente cuando la vida absorbe demasiado su energía. Cada persona tiene estrés como parte de su vida cotidiana. Adaptarse a un país nuevo y formar una vida nueva por sí mismo puede ser muy estresante. El estrés se puede producir a causa de tareas difíciles, como buscar trabajo o aprender inglés y también a través de situaciones que supuestamente deberían de ser entretenidas para usted, como conocer gente y hacer nuevos amigos.

El estrés no se puede evitar, pero sí se puede aprender a lidiar con él para así lograr disfrutar la vida, y disminuir los riesgos de enfermarse física y mentalmente. Le podría servir mucho continuar con las actividades que le ayudaban a sentirse más calmado y con mejor ánimo como cuando usted vivía en su país. También es posible que necesite buscar otras maneras de disminuir el estrés.

Aquí tenemos otra versión de cómo lidiar con el estrés. “Ahora mi vida sufre mucho estrés, especialmente cuando pienso en mis hijos. Me siento mal cuando pienso en ellos, ya que aún están en mi país. No puedo contactarlos por teléfono porque no hay teléfono. Sigo tratando con inmigración para traer a mis hijos para acá, pero el proceso es tan largo. ¿Ahora entiendes porque estoy estresada? Trato de sentirme mejor al mirar sus fotografías y sus dibujos. Para poder distraer mi mente del problema toco guitarra y canto. La música me ayuda a sentirme mejor. Ahora que la gente sabe que toco bien, me piden que toque para ellos. Aprecian que puedo hacer algo. Me gusta también. Estoy contribuyendo a la comunidad.”

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS

Aquí hay algunas estrategias que puede usar para lidiar con el estrés.

1. Sea flexible – esté conciente de lo que puede cambiar y de lo que no. Concéntrese en las cosas que puede controlar.
2. Ríase lo más que pueda – esto libera la tensión. Cuente chistes, vea televisión o una película graciosa o lea revistas cómicas.
3. Respire lentamente – tome algunos minutos de su día, pare un poco y respire profundo. Esto le ayudará a relajar su mente y su cuerpo.
4. Permítase cometer errores – sea condescendiente consigo mismo al hacerlo. Nadie es perfecto. Aprenda de sus errores.
5. Enfrente sus problemas – uno por uno. Es más fácil solucionar problemas cuando se separan individualmente en vez de tratar de solucionarlos todos al mismo tiempo.

6. Hable con alguien – al compartir un problema se hace más fácil manejarlo. Su amigo, consejero o colega de trabajo podría estar pasando por lo mismo. Incluso hasta le pueden ofrecer un consejo.
7. Dese la oportunidad de estar triste – los cambios pueden traer un sentimiento de pérdida por la forma en que las cosas eran antes. Esto sucede, incluso cuando el cambio ha mejorado su calidad de vida. Tómese el tiempo para lamentar la pérdida y para adaptarse al cambio lentamente. Llorar también libera la tensión.
8. Aprenda a decir “no” cuando esté haciendo demasiadas cosas. Esto le podrá resultar difícil en un principio pero sea realista: usted no puede hacerlo todo.
9. Tome aire puro – el ejercicio y estar al aire libre lograrán que su cuerpo y su mente se sientan mejor.
10. Juegue más – divertirse es una manera natural de aflojar músculos tensos. Trate de pasarla bien divirtiéndose con un amigo, un niño o una mascota.
11. Lea un libro o una revista que disfrute. Esto le puede ayudar a olvidarse de sus problemas por unas cuantas horas.
12. La meditación o el yoga lo pueden ayudar a relajarse logrando que su mente esté más tranquila. El yoga también ayuda a estirar sus músculos de una forma más suave.

Pensar en el pasado, presente y futuro

“No tengo tiempo para el pasado. ¿Por qué debería pensar en ello cuando mi esposo fue asesinado en la guerra? Me obligo a pensar sólo en el futuro. Aunque algunas veces no es tan fácil.”

Kristinya de Moldavia

En el reloj, puede que el tiempo sólo avance hacia adelante, pero en nuestros pensamientos se mueve hacia atrás y hacia adelante entre el pasado, el presente o el futuro. Algunos recién llegados encuentran difícil cambiar su foco de atención de un periodo de tiempo a otro. Puede ser que se queden atascados pensando en el pasado y la vida que tenían antes de venir a Canadá. Si usted mismo se encuentra viviendo mucho en el pasado, es posible que se esté deprimiendo. Si es así, considere la posibilidad de pedir ayuda a un trabajador de asentamiento, un líder religioso o un doctor.

Puede ser que otros recién llegados se rehúsen completamente a pensar en el pasado. Tal vez prefieran olvidar las experiencias de guerra, campos de refugio o el largo viaje a Canadá. Usted puede ser uno de estos recién llegados. Es algo natural querer concentrarse sólo en el presente. Puede ser que sea la única manera que usted conozca para poder sobrevivir. Aunque usted se encuentre seguro en Canadá, puede ser que le sea difícil pensar en el futuro. En su país pudo haber sentido que no podía pensar en el futuro ya que no sabía si viviría para verlo.

Las personas sanas en situaciones comunes constantemente cambian el foco de su atención entre el pasado, el presente y el futuro. Pero cuando usted ha pasado por situaciones estresantes, mantener el pasado separado del presente y del futuro puede ser una respuesta saludable. Con el tiempo, a medida que construye su vida en Canadá, usted tendrá que conectar el pasado con su presente y su futuro. Esto no es fácil. Puede ser que hacerlo le tome meses o años. No hay prisa. Cuando el pasado es muy doloroso, mucha gente elige ignorarlo, en algunas ocasiones, por muchos años. Cuando se sienta listo para lidiar con el pasado quizás sea buena idea pedirle ayuda a un amigo o a un consejero.

EJERCICIO

Intente hacer este ejercicio para saber dónde están sus pensamientos la mayoría del tiempo: en el pasado, el presente o el futuro.

1. Dibuje tres círculos que representen su pasado, su presente y su futuro. Varíe el tamaño de los círculos para demostrar en qué período de tiempo usted piensa más. El círculo más grande representa dónde están sus pensamientos la mayoría del tiempo.

2. ¿Por qué piensa más en el período de tiempo representado por el círculo más grande?

Pedir ayuda cuando las cosas no están bien

“Al principio no sabía lo que me estaba pasando. Lloraba todo el día. No podía dormir. Nada iba bien. Tuve suerte que una mujer en mi mezquita se dio cuenta de que no estaba contenta y me habló una y otra vez. Fue gracias a ella que fui a ver una trabajadora social. La próxima vez que pasó, ya sabía qué hacer. Llamé a un psicólogo inmediatamente. La depresión es muy, muy mala.”

Farida de Siria

Es muy difícil estar solo en un país nuevo. Empezar todo desde un principio puede ser algo emocionante, desafiante y, algunas veces, atemorizante. Quizás hasta le parezca que es demasiado trabajo. Es posible que le parezca más y más difícil continuar con sus actividades. Puede ser que se sienta triste por días e incluso por semanas seguidas. Es posible que comience a usar alcohol o drogas para tratar de olvidar los sentimientos de infelicidad.

Si usted se siente de esta manera, puede ser que esté deprimido. Estar deprimido afecta su humor, su pensamiento, su nivel de energía, su apetito y el sueño. A la gente que está deprimida le cuesta hacer cosas comunes y estar con otra gente. Si usted ha visto o vivido situaciones de violencia o que lo han aterrorizado, puede ser que sienta que estos recuerdos hacen

más difícil disfrutar la vida en Canadá. Incluso aunque esté en un país seguro, es posible que el pasado aún lo angustie.

Sentirse triste o asustado puede ser una reacción normal a su vida nueva en un país nuevo o al haber sobrevivido situaciones que pusieron en peligro su vida. Si continúa sintiéndose de esta manera por más de unas cuantas semanas, sería una buena idea pedir ayuda a alguien.

En Canadá, las personas que piden ayuda para lidiar con sus sentimientos no son vistas como personas débiles o locas. Son vistas como personas sensatas y conscientes de que algo no está bien. Doctores, trabajadores sociales, psicólogos, consejeros y líderes religiosos ayudan a la gente que tienen este tipo de problemas. Ellos lo pueden ayudar a lidiar con su situación y a decidir cómo y dónde conseguir ayuda.

Si usted está pensando mucho en la muerte o siente que quiere terminar con su vida, vaya inmediatamente al departamento de emergencia del hospital más cercano. El personal del lugar lo ayudará.

La mayoría de las ciudades tienen consejeros telefónicos con los que puede conversar durante una emergencia. Estos servicios están abiertos las 24 horas del día para que usted pueda hablar con alguien en cualquier momento del día o de la noche. Estos servicios se llaman “Distress Centres” (Centros para el tratamiento de la angustia) y sus números de teléfono aparecen junto con otros números de emergencia en la página número uno de su guía telefónica.

EJERCICIO

Lea la siguiente lista. ¿Se aplican a usted alguna de las siguientes afirmaciones? Si la respuesta es SÍ, ¿han estado ocurriendo por más de unas cuantas semanas? Si es así es probable que usted necesite ayuda profesional.

1. La mayoría del tiempo me siento inquieto e incapaz de sentarme un rato sin moverme.
2. Bebo o me alivio con drogas para lidiar con el estrés.
3. Me siento cansado todo el tiempo, no importa cuánto duerma.
4. He perdido días de escuela o de trabajo porque he bebido o usado drogas.
5. Me hallo pensando mucho en la muerte y en el suicidio.
6. Estoy teniendo problemas para concentrarme, pensar, recordar o tomar decisiones.
7. Siendo honesto conmigo mismo, sé que estoy usando demasiadas drogas o demasiado alcohol.
8. La mayoría del tiempo me siento culpable o que no valgo nada.
9. La mayoría de mis amigos son gente con la cual bebo y tomo drogas.
10. La mayoría del tiempo estoy ansioso y preocupado por muchas cosas.
11. Estoy enojado la mayoría del tiempo.
12. Dependo de medicamentos para poder sobrevivir cada día.
Los compro en la farmacia.

Manejar ^{su} dinero

“¡Hacer dinero en Canadá es tan difícil! En Eritrea, si usted quiere comenzar un negocio, simplemente lo hace. Aquí uno necesita dinero para esto, para lo otro y para todo lo demás. Aquí una taza de café es tan cara. Si pienso cuanto vale el café en el dinero de mi país, nunca lo bebería.” Adam de Eritrea

Hay muchos gastos cuando se muda a Canadá. Apenas llega, tiene que pagar la renta, comprar comida e incluso hasta puede ser que tenga que comprar ropa de invierno. Encontrará que las cosas que conseguía gratis o a precio más barato en su país, aquí valen mucho más.

Si usted no puede encontrar trabajo o está esperando su permiso de trabajo, es posible que no tenga mucho dinero. En su país cuando estaba corto de dinero podía pedirle prestado a sus amigos o familiares. Aquí, es posible que no tenga a quién pedirle dinero prestado.

Probablemente, en ocasiones no tenga suficiente dinero para comprar comida. Como algunos canadienses, es posible que tenga que ir a un “Banco de Comida” (Food Bank) Los Bancos de Comida son manejados por agencias comunitarias y proveen comida gratis a aquellos que la necesitan.

Es natural sentirse enojado y frustrado si ésta es su situación financiera. Esa no era la visión que usted tenía de su vida en Canadá.

Para aumentar a sus preocupaciones financieras, es posible que su familia esté esperando que les mande dinero. Quizás hasta se estén preguntando por qué le está tomando tanto tiempo juntar dinero para ayudarlos. Puede ser que ellos no estén conscientes del alto costo de vida en Canadá. Es posible que su familia piense que usted es rico porque tiene calefacción y cable de televisión en su casa. Puede ser que les cueste darse cuenta de que estas cosas son habituales en Canadá, y que cuestan bastante dinero.

¿Qué puede hacer usted para ayudarse a sí mismo? Quizás comenzar por establecer un presupuesto mensual fijo. No importa lo pequeño que sea su ingreso; fijar un presupuesto lo hará sentir que está en control de sus finanzas. También es importante fijar metas financieras que sean realistas. Por ejemplo, si a usted no le alcanza para mandar dinero a su país cada mes, quizás pueda hacerlo a fin de año o en las fechas de cumpleaños de sus familiares. Fije un límite para esas llamadas de larga distancia tan caras a su país, o use tarjetas telefónicas que son más baratas. Ahorre para sus gastos. Incluso si sólo puede ahorrar un dólar por día, muy pronto ese dólar aumentará.



Disfrutar del tiempo

“Me gusta el invierno. Me gusta ver la nieve; es tan limpia. Mi país es muy caluroso y tengo problemas para adaptarme al calor. Las estaciones del año aquí son preciosas.”

Samator de Somalia

Venir a Canadá puede significar tener que acostumbrarse a las diferentes estaciones del año. A la mayoría de los recién llegados les encanta la primavera y el verano. Los días son largos y cálidos, las flores están radiantes y la gente se ve más amistosa.

Probablemente, el invierno sea la estación del año más difícil porque es fría y, algunas veces, apagada y gris. Es posible que usted venga de un país tropical donde todo el año es cálido, o de un lugar donde el invierno es más templado. Nada en su experiencia lo ha preparado para el invierno canadiense. Mientras más al norte se encuentre, más frío hace. Se tiene que acostumbrar a usar muchas capas de ropa de invierno. Es posible que le dé miedo resbalarse o caerse en los caminos cubiertos de hielo y nieve.

Es posible que otros recién llegados disfruten el invierno porque les gustan las temperaturas frías y la oportunidad de intentar nuevas actividades de invierno como esquiar y patinar sobre hielo.

Algunas personas sienten que los días largos y oscuros de invierno afectan su salud. La falta del sol los hace sentir tristes y deprimidos.

Si esto le sucede a usted, una manera de ayudarse a sí mismo es usar una luz más fuerte cuando esté adentro de su casa – incluso durante el día.

Esto imita el efecto de la luz solar en su cuerpo y le hará sentirse mejor. También le ayudaría salir a caminar en la luz del día.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LIDIAR CON EL INVIERNO

- Use la ropa adecuada – incluidos calcetines, guantes y botas. La lana o las telas mezcladas con lana son las más abrigadas.
- Siempre use un gorro – a través de la cabeza se pierde más calor. Usar un gorro lo ayudará a conservar este calor y, por lo tanto, lo mantendrá abrigado.
- Vístase con capas de ropa que pueda ponerse o sacarse en caso que sienta mucho calor o frío.
- Pruebe una actividad de invierno como esquiar y el patinaje sobre hielo – puede que lo disfrute. Muchos centros de recreación tienen programas para enseñarles a los adultos a patinar sobre el hielo.
- Tome un curso en la escuela de su área, instituto o universidad – es posible que, al hacer actividades de este tipo, el invierno se le haga más corto.

Fijar metas personales

“Tengo dos años para aprender inglés y conseguir trabajo. No me importa qué tipo de trabajo. Necesito el dinero para poder ayudar a mis dos hijas aquí. La vida en Canadá será mejor para ellas que la vida en mi país. Todavía son jóvenes.”

Luka de Georgia

Fijar metas lo ayudará a sentirse motivado cuando tenga problemas en su vida nueva. Tener una lista de sus metas lo ayudará a recordar la razón por la cual vino a este país, lo que espera lograr aquí y cuándo espera lograr cada meta. Las metas lo pueden ayudar a fijar una dirección para su vida y evaluar lo bien que le está yendo.

Es una buena idea pensar en sus metas. Lo más probable es que usted llegue a lograr sus metas si éstas

1. son específicas: tenga en claro qué quiere lograr.
2. están ordenadas por prioridad: puede ser que tenga muchas metas, pero necesita pensar en las más importantes. Póngalas al principio de su lista y concéntrese en ellas primero.
3. tienen plazos limitados: ponga una fecha para su meta principal y los pasos que necesita realizar para lograr cada meta. Por ejemplo, “En uno, tres o cinco años desde ahora, quiero...”. Sin el límite de tiempo su meta podría ser solo un sueño.

4. pueden medirse: piense en cómo va a sentirse cuando ha logrado su meta.
5. son importantes: su meta debe ser importante para usted. Tiene que ser tan importante para usted que esté dispuesto a hacer el esfuerzo necesario para lograrlo.
6. son realistas: piense en los obstáculos que le pueden impedir que logre su meta. Planee maneras en las que pueda lidiar con estos obstáculos.
7. son gratificantes: piense en qué recompensa se dará a sí mismo cuando haya logrado su meta.

EJERCICIO

En los espacios de abajo, haga una lista de sus metas a corto, mediano y largo plazo.

1. Mis metas a corto plazo (por las próximas semanas o meses) son:

Si las logro, me recompensaré a mí mismo con:

2. Mis metas de mediano plazo (de aquí a un año) son:

Si las logro, me recompensaré a mí mismo con:

3. Mis metas a largo plazo (de aquí a tres años) son:

Si las logro, me recompensaré a mí mismo con:

Desarrollar una rutina

“Iba a una cafetería cada tarde; me obligaba a salir del apartamento. Esto me ayudaba a lidiar con esos días largos, y era mejor que ver televisión todo el día. Después de conseguir trabajo, trabajaba 12 horas al día. Siempre estaba cansado. Pero aun así todavía iba a la cafetería todo el día sábado. Era mi tiempo para relajarme.”

Iqbal de Pakistán

Tener una rutina diaria lo ayuda a hacer buen uso de su tiempo. Si usted está trabajando o estudiando, su tiempo ya está parcialmente planeado.

Si está esperando los papeles de inmigración, o a que las clases de inglés comiencen, entonces usted necesita una razón para levantarse y comenzar la mañana. Es posible que pasar el día en su casa esperando aumente a su frustración y soledad. Es importante fijar una rutina que lo mantenga activo y sintiéndose parte del mundo a su alrededor.

Así es como Olga, una recién llegada de Bulgaria ocupaba su tiempo: “Es difícil planear mis días. Tantas cosas están fuera de mi control que es más fácil no hacer nada. Me obligo a fijar una rutina cuando la presión de esperar es demasiada. La primera cosa que hago es irme a caminar todas las mañanas. Después veo las noticias por una hora. En la tarde me voy a la

biblioteca. Al menos dos veces por semana y cuando es a mitad de precio me voy a ver una película. Los domingos voy a la iglesia.”

A medida que planea su rutina, asegúrese de pasar su tiempo haciendo las cosas que usted valora y disfruta, o que lo ayudarán a lograr sus metas. Asegúrese de incluir en su rutina tiempo para actividades que lo relajen y tiempo para sus amigos.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Así es como algunos recién llegados aprendieron a manejar su tiempo libre:

- Desarrolle y siga una rutina.
- Corte las actividades grandes en actividades pequeñas y lidie con las pequeñas una por día.
- Haga trabajo voluntario.
- Fije metas claras y realistas.
- Reconozca que a veces está bien sentirse aburrido.
- Vaya a la biblioteca todos los días a leer en inglés y otras lenguas, a usar la computadora o solamente para relajarse.
- Vaya a caminar todos los días o únase a un equipo deportivo.
- Busque una cafetería que le guste y pase una hora ahí todos los días.

Lidiar con la discriminación

“Me gusta Canadá porque hay diferentes culturas conviviendo y pienso que la manera en que se llevan es verdaderamente buena.”

Gabriela de Méjico

La mayoría de la gente en Canadá, tiene un criterio abierto y son respetuosos de los distintos grupos que viven en este país. Si bien esto es cierto la mayoría del tiempo, hay veces que esto no es así. Algunos recién llegados encuentran que tienen que lidiar con la discriminación – no sólo con la gente que es originaria de Canadá o que ha estado aquí por un largo tiempo, sino también de parte de otros recién llegados. La discriminación puede estar basada en la raza o el grupo étnico, en la religión o la orientación sexual. Es doloroso tener que experimentar la discriminación. Es natural sentirse enojado y muy disgustado cuando esto ocurre.

Puede ser que usted sienta la discriminación cuando esté buscando un lugar donde vivir o al buscar trabajo. Algunas veces puede ser que el dueño del apartamento le diga que la habitación o el apartamento no está disponible para rentar. Usted le cree y después se entera de que el lugar todavía está vacante. Usted siente que no le cayó bien al dueño del apartamento. Y hasta puede ser que tenga la certeza de que fue por su raza o religión que no consiguió la habitación.

La mayoría de los recién llegados tienen dificultades buscando trabajo. A menudo les dicen que carecen de la “experiencia canadiense”. Para

algunos recién llegados es más difícil encontrar trabajo que para otros, incluso aunque tengan la educación y las calificaciones adecuadas. Es posible que estos recién llegados encuentren que la razón por la cual no son empleados es por su raza o por su color de piel.

Aunque Canadá tiene leyes en contra del racismo y otros tipos de discriminación, el triste hecho es que todavía ocurre. Algunas veces el racismo es tan sutil que puede ser difícil probarlo.

Mucha gente experimenta la discriminación en Canadá y puede que usted también la experimente.



¿Qué puede hacer usted cuando sabe que está siendo discriminado? Lo primero es reconocer lo que ha sucedido. Después respire profundo para poder calmarse. Es posible que se sienta frustrado, enojado y herido. Estas son reacciones naturales.

Una vez que se haya calmado, decida lo que va a hacer a continuación. Probablemente tenga cuatro opciones. La primera es ignorar el comentario o la situación, y tratar de confortarse a sí mismo lo mejor que pueda. Segundo, puede quejarse sobre la discriminación con un amigo o un miembro de su familia. Como una tercera opción, usted puede enfrentar a la persona que lo ofendió. Finalmente hacer un reclamo oficial a la Comisión de Derechos Humanos, a su Supervisor en el trabajo o a través del sindicato laboral, si es que usted pertenece a uno.

Es importante saber que usted tiene estas opciones, sin embargo, elegir una de ellas no es fácil. Lo que usted decida hacer dependerá de varios factores. Usted tendrá que pensar en la situación y determinar si es lo suficientemente importante como para tomar medidas. ¿Qué es lo más natural para usted? Piense en la cantidad de apoyo que puede esperar, y cuáles podrían ser los mejores resultados a obtener. Finalmente es posible que usted prefiera encontrar un balance entre lo que es mejor para usted, y su responsabilidad hacia otros y con la sociedad.

Si decide confrontar a una persona que siente que está bloqueando su camino debido a su raza o color de piel, sería bueno tener el apoyo de un grupo de personas conocedoras y que entienden la situación.

Su propia comunidad

“¡Por supuesto que estoy cerca de mi comunidad! Ellos me comprenden, me ayudan. No tengo que estar explicándoles las cosas a ellos.”

Dakola de Tibet

Algunos recién llegados prefieren buscar ayuda o servicios entre los miembros de su propio grupo étnico. Es más cómodo ya que pueden hablar en su propio idioma con alguien que comparte sus valores culturales. También puede ser que prefiera buscar ayuda en una comunidad más amplia donde nadie sepa quién es usted y donde tiene más privacidad. Algunos recién llegados no están seguros si desean ponerse en contacto con su propia comunidad.

No se sienta mal al tener estos sentimientos sobre su propia comunidad. Recuerde que la gente de su mismo grupo étnico puede tener diferentes ideas sobre la vida en Canadá. Hindan, una mujer de Algeria, encontró aquí que su propio grupo étnico era muy conservador. Como ella dijo: “son tan anticuados. No se han dado cuenta de que las cosas en nuestro país han cambiado. Me parece imposible hablar con gente que quiere tratarme como una ‘una mala chica’ ¡sólo porque estoy saliendo con alguien!”

Es posible que otros recién llegados eviten a su propia comunidad porque se sienten avergonzados. Se preocupan de no haber hecho suficiente dinero en Canadá como les hubiera gustado. Se sienten avergonzados de que en su país todos sabían que tenían un muy buen trabajo. Aquí

puede ser que estén forzados a conducir un taxi, trabajar en una fábrica o entregar comida. Si usted está en esta situación, tal vez lo ayude recordar que otros inmigrantes y refugiados han tenido que desarrollar trabajos por debajo de sus habilidades para poder sobrevivir en Canadá. Es posible que la gente a la cual usted está tratando de evitar esté luchando tan duro como lo hace usted.

Dentro de las comunidades étnicas, en ocasiones hay una variedad de grupos que difieren en política o religión, u otros intereses. Algunos grupos dentro de su comunidad pueden ser los adecuados para usted y otros tal vez no.

Es posible que otros canadienses no estén informados de la diversidad que existe dentro de su comunidad. Por lo tanto, aunque usted prefiera no participar en eventos dentro de su comunidad, no hay nada de malo en estar enterado de lo que está ocurriendo.



Celebrar sus logros

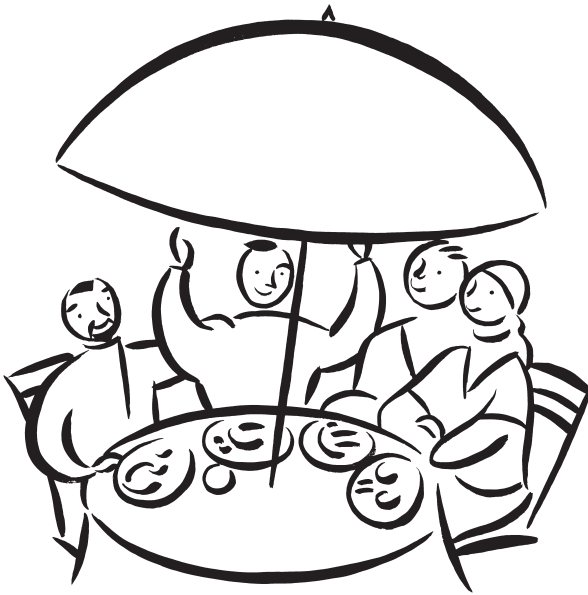
“Me gusta comer. Cada vez que algo bueno ocurre, como con mis amigos. Conocemos muchos restaurantes baratos. Mejores aun son los lugares que ofrecen todo lo que usted pueda comer y los que sirven desayuno todo el día.”

Antonio, de Angola

Celebre las cosas que ha logrado en Canadá. Puede ser que haya encontrado un lugar para hacer trabajo voluntario que disfruta, o que por primera vez haya entendido una broma en inglés, o que le fue bien en su audiencia de inmigración. Todos estos son triunfos y pruebas que confirman que usted ya se está acostumbrando a vivir en su nueva cultura. Celébrelos con sus amigos. Otra opción es regalarse algo usted mismo para celebrar el acontecimiento.

Otra manera de celebrar es acordándose de sus muchas habilidades y talentos. El hecho de inmigrar no los ha cambiado. Prepare una lista de todas sus habilidades. En los días que usted no se esté sintiendo muy optimista con usted mismo o su vida en Canadá, revise la lista para recordarse a sí mismo todas las cosas que tiene para ofrecer. Haga lo mismo cuando vaya a una entrevista, le dará un empujoncito.

Para empezar su archivo, pruebe este ejercicio. Pídale a tres amigos que escriban en una hoja de papel las cosas que les gusta de usted. Es posible que pedirles esto le haga sentir abochornado, pero aun así inténtelo. Después puede hacer el mismo ejercicio con sus amigos. Es posible que descubra cosas ocultas que la gente aprecia de usted.



Conclusión: Dónde buscar ayuda o más información

Como recién llegado, probablemente usted está pasando por uno de los momentos más excitantes y difíciles en su vida. Esperamos que las historias, consejos prácticos y ejercicios en este libro lo ayuden a medida que usted construye su nueva vida aquí. Muchos recién llegados han hecho de Canadá su hogar. Toma tiempo, pero quizás algún día usted será parte de un grupo que ayude a otros recién llegados a adaptarse. Esperamos que este libro lo ayude a sentir que otros comprenden lo que usted está pasando. Estamos contentos de que haya venido a unirse con nosotros aquí.

Bienvenido.

Hay muchos lugares y organizaciones que lo pueden ayudar a adaptarse a la vida en Canadá. Es posible que lo primero que quiera hacer es llamar o visitar las organizaciones que ofrecen servicio de asentamiento a inmigrantes. Las mismas son específicamente para recién llegados y tienen muchos servicios y recursos que lo pueden ayudar.

Aquí hay una lista de organizaciones que se encuentran en la mayoría de las comunidades. Usted puede encontrar sus teléfonos en la guía telefónica local.

Telehealth Ontario: Asesoramiento médico gratuito, ofrecido por una enfermera. Este servicio se ofrece las 24 horas, los siete días de la semana. El servicio se presta en inglés y en francés; pero cuenta con intérpretes en otros idiomas. Puede comunicarse al número gratuito 1 866 797-0000. Muchas grandes ciudades en Canadá y en los Estados Unidos ofrecen ayuda gratuita y confidencial en varios idiomas para buscar servicios comunitarios, sociales o gubernamentales llamando al **211**. Y se responderán preguntas e inquietudes municipales, que no sean urgentes, llamando al **311**.

Bibliotecas: Las bibliotecas públicas son excelentes lugares para retirar libros, CD, videos, periódicos y revistas, así como para acceder a computadoras e Internet, de forma gratuita o a bajo costo.

Centros de recreación comunitarios: Actividades para mantener el estado físico y para realizar deportes, programas de arte y artesanías.

Centros de información comunitarios: Información general y asesoramiento sobre asuntos jurídicos, sociales y educativos.

Centros comunitarios de salud: Servicios médicos y de asesoramiento.

El libro de servicios comunitarios: Esta lista de los organismos comunitarios que se encuentran en su área puede encontrarse en la biblioteca o en el sitio Web de la biblioteca.

Unidad de salud pública: Aquí puede encontrar información sobre salud y educación en varios idiomas, exámenes de salud y programas de vacunación, y enfermeras que trabajan en la comunidad.

YMCA o YWCA: Actividades deportivas y recreativas, programas que lo ayudan a encontrar trabajo, capacitación para una nueva carrera o, incluso, para comenzar su propio emprendimiento.

Conclusión: Dónde buscar ayuda o más información

Sitios Web

www.settlement.org

Información general sobre asuntos migratorios y de asentamiento.

www.etablissement.org

Información general en francés sobre asuntos migratorios y de asentamiento.

www.ocasi.org

Este es el sitio Web de The Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (Consejo de Agencias en Ontario para Inmigrantes). Ofrece información para inmigrantes y refugiados, incluso enlaces a varios temas relacionados con el recién llegado, que aparecen en los medios.

www.inmylanguage.org

Información sobre vivienda, empleo, inmigración y vida cotidiana para los recién llegados a Ontario, en varios idiomas. Financiada por el gobierno de Canadá.

www.charityvillage.com

Base de datos de empleos en servicios comunitarios y sociales.

www.hrdc-drhc.gc.ca

Información gubernamental sobre empleo, así como una base de datos de empleos.

www.legalaid.on.ca/en/

Legal Aid Ontario (Ayuda Jurídica en Ontario) otorga a las personas de bajos recursos acceso a una serie de servicios jurídicos.

www.camh.net

Información sobre adicciones y salud mental, incluso información en otros idiomas:

www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resources/index.html.

Conclusión: Dónde buscar ayuda o más información

Información sobre el trastorno por estrés postraumático para personas que han experimentado guerras, conflictos políticos o desastres naturales:

www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/ptsd_refugees_brochure.html

www.nimh.nih.gov

Información de autoayuda sobre diversos temas relacionados con la salud mental.

www.selfhelp.on.ca

Guía para comenzar un grupo de autoayuda o para unirse a un grupo de autoayuda.

www.crct.org/lanresources/

*Community Resource Connections of Toronto (CRCT) ofrece información de todo tipo, incluso un libro titulado *Navigating Mental Health Services in Toronto: A Guide for Newcomer Communities* (Cómo encontrar servicios de salud mental en Toronto: Guía para las comunidades de recién llegados), disponible en varios idiomas, que se puede descargar en forma gratuita.*

<http://www.housinghelpcentre.org/>

El sitio de Housing Help Centre & ID Clinic ofrece una lista de servicios de ayuda para buscar alojamiento en la zona metropolitana de Toronto y en todo Ontario.

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/

El sitio Web de Your Health Care Options (Sus opciones de cuidados de salud) enumera y explica distintas opciones de atención médica disponibles en la comunidad.

www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/

Health Care Connect ayuda a los habitantes de Ontario a encontrar un médico de familia o una enfermera matriculada, que acepte pacientes nuevos, en su comunidad.

Esta guía también está disponible en amárico, árabe, bengalí, chino, dari, inglés, farsi, francés, hindi, coreano, portugués, punyabí, ruso, serbio, somalí, español, tagalo, tamil, twi, urdu y vietnamita.

Para obtener más información sobre adicciones y problemas de salud mental, o para descargar una copia de esta guía, visite nuestro sitio Web: www.camh.net

Esta guía puede estar disponible en otros formatos. Para obtener información sobre otros formatos, solicitar varias copias de esta guía o solicitar otras publicaciones del CAMH, comuníquese con el Departamento de Ventas y Distribución:

Línea gratuita: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

Correo electrónico: publications@camh.net

Tienda en línea: <http://store.camh.net>



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Centro colaborador de la Organización Panamericana de la Salud /
Organización Mundial de la Salud



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada